

АДАПТАЦИЯ В ДЕТСКОМ САДУ



ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Период адаптации в детском саду — это время, в течение которого ребенок привыкает к новым условиям жизни: ежедневному посещению детского сада. Принято считать, что период адаптации длится у ребенка один месяц. В это время ребенку в детском саду рекомендуют укороченное пребывание в группе в течение дня и не делают прививок.

Именно в течение первого месяца от начала посещения детского сада большинство детей (90%), болевают ОРВИ. Через месяц ребенок считается адаптировавшимся к посещению детского сада. На самом деле продолжительность периода адаптации у каждого ребенка своя, индивидуальная, одни дети привыкают к садику быстрее, другие медленнее, третьи вообще наотрез отказываются от посещения детского сада или болеют так часто и долго, что маме приходится сидеть с ребенком дома или искать ему няньку.

В период адаптации в детском саду ребенок испытывает стресс. Он неожиданно для себя остается в детском саду среди других детей, с незнакомой тетей, в чужой обстановке. Любимая мамочка вдруг куда-то уходит. Отсутствие рядом мамы — главный стрессовый фактор для ребенка, особенно, если раньше он с ней никогда не расставался. Чем младше ребенок, тем труднее объяснить ему, почему мама уходит и оставляет его с тетей. Но, поскольку вариантов у ребенка нет, ему приходится приспосабливаться к новым условиям жизни.



Привыкание происходит не сразу, поэтому получается, что ребенок испытывает длительный стресс, который, как всем известно, действует на весь организм, причем особенно сильно на слабые места этого организма. Поэтому все хронические заболевания в первые месяцы посещения детского сада могут обостриться.

С другой стороны, у ребенка резко расширяется круг общения: он внезапно оказывается в группе из 20-30 детей и нескольких воспитателей. У каждого из них своя, новая для ребенка микрофлора, которая может вызвать заболевание в его ослабленном стрессом организме, иммунитета к этим микробам у ребенка пока еще нет. У кого-то из детей окажется не долеченный насморк — в результате во вновь сформированной группе возникает вспышка ОРЗ.

Добавляются и другие факторы: перегревание и переохлаждение, отказ от еды в детском саду, не засыпание в детском саду, запоры (намеренная задержка стула) — все это способствует развитию простудных заболеваний у детей.



ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ

Это самый частый возраст, когда дети впервые идут в садик и одновременно самый сложный для ребенка с психологической точки зрения, потому что у такого ребенка еще нет потребности общения со сверстниками, ему вполне хватает домашнего общения, дети нуждаются в близком общении с родителями, и в персональном внимании, дети боятся незнакомых людей и необычных ситуаций, для мальчиков до 3х лет очень важна эмоциональная связь с матерью. Зато у таких детей значительно более зрелая иммунная система и меньше риск частых простудных заболеваний, они уже владеют некоторыми навыками самообслуживания, чем больше этих навыков, тем лучше для ребенка.

ПОСЛЕ 3 ЛЕТ

дети нуждаются в общении со сверстниками, взрослыми, в расширении круга общения, постепенно исчезают детские страхи, боязнь незнакомых людей и новой обстановки, дети владеют навыками самообслуживания, достаточно сформирована иммунная система. Психологи рекомендуют отдавать в детский сад девочек с 3х лет, а мальчиков с 3,5. Но не нужно забывать, что каждый ребенок индивидуальность и оптимальный период для начала посещения садика для каждого ребенка свой.



ЧЕМ ПОМОЧЬ?

НАУЧИТЬ

Чем больше ребенок будет уметь делать сам, тем легче ему будет в садике. Хорошо, если он умеет сам пить из чашки и есть ложкой — не будет сидеть за столом, ждать, когда его накормят и нервничать, или не откажется совсем есть в садике, потому, что воспитатели не умеют кормить, да еще и развлекать, так как мама. Ребенок будет сытым и спокойным, а не голодным и капризным.

Сам одевается и раздевается — не будет ждать своей очереди, чтобы его одели на прогулку или раздели после нее — не перегреется.

Сам пользуется унитазом, садится на горшок или хотя бы просится на него — не будет ходить в мокрых штанах или намеренно задерживать стул.

Чем лучше ребенок разговаривает — тем легче ему общаться с детьми и воспитателями — выражать свои желания. Нужно познакомить ребенка с другими детьми, а заодно и с их родителями — расширять круг общения.

Надо гулять там, где много детей, учить ребенка не бояться их и не обижать других, а играть с ними. Можно погулять на территории садика, объяснить ребенку, что скоро он будет сюда ходить каждый день, рассказать, что он будет делать в садике. Гулять на территории садика вечером, чтобы ребенок видел, как родители забирают детей.

Нужно сделать режим ребенка максимально приближенным к расписанию садика. Вставать утром пораньше, завтракать, обедать спать и полдничать, как в садике, между завтраком и обедом выйти погулять.

Ознакомиться с меню садика и максимально приблизить к нему рацион питания ребенка.

В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Пугать и наказывать ребенка садиком: (Вот пойдешь в детский сад, там тебя научат, как надо себя вести),
Плохо говорить о воспитателях при ребенке,
Приучать еще к чему-то новому или отучать от чего-то, возлагать на ребенка новые обязанности,
Резко менять режим дня во время болезни, по праздникам, в выходной.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Папе отводить ребенка в садик. Обычно к папе ребенок привязан меньше, поэтому с ним легче расстаться. Кроме этого, рекомендуется не затягивать процедуру прощания.
Договариваться с ребенком, когда Вы его заберете и стараться не опаздывать.
Давать с собой первое время любимую игрушку или мамино фото, так малышу будет комфортнее.

